

АРМЕНАК АЗАРЯН

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ХОДЬБЫ У СЛЕПЫХ И СЛАБОВИДЯЩИХ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Влияние патологии зрения на состояние двигательного анализатора изучалось В.С. Сверловым (1951), Ю.А.Кулагиным (1954), М.И. Земцовой (1956), Л.И. Солнцевой (1980,2000) и другими дефектологами. Показана роль зрительного и двигательного анализаторов в различных видах деятельности: игровой, учебной, познавательной, трудовой и т.д. И.М.Сеченов (1947), М.У.Уфлянд (1965) и др. указывали на способность двигательного анализатора замещать отсутствующие или нарушенные анализаторы. Установлено, что при потере зрения или его нарушениях зрительный контроль за выполнением движений «передается» слуховому, осязательному и другим анализаторам, так как слепота и слабовидение резко ограничивают их возможности.

У этих детей появляются различные отклонения в развитии, в том числе и в двигательной сфере. У них нарушена осанка, походка, координация движений, ориентировка в пространстве, манера ходьбы. Коррекцию этих нарушений и формирование правильной ходьбы можно осуществить только лишь при специально организованном целенаправленном педагогическом воздействии с учётом специфики развития этих детей, степени нарушения зрения и характера имеющихся отклонений.

В связи со сказанным нами был организован годичный педагогический эксперимент, целью которого было разработать содержание и методику обучения слепых и слабовидящих младших школьников правильной ходьбе и экспериментально обосновать их эффективность. В эксперименте приняли участие 28

детей 7-8 лет с нарушением зрения: из них 14 испытуемых контрольной и 14- экспериментальной групп. Они, как по возрасту, диагнозу и степени нарушения зрения, так и по уровню развития ходьбы, были примерно одинаковы.

По зрительным заболеваниям и остроте зрения испытуемые, согласно общепринятой классификации, были одинаково распределены в контрольную и экспериментальные группы: по 4 с абсолютной слепотой на оба глаза; по 3 с остротой зрения 0,01-0,04, позволяющей ориентироваться с помощью зрения при ходьбе, различать на некотором расстоянии формы предметов и яркие цвета; по 7 с остротой зрения 0,05-0,08, позволяющей дистантно различать движущиеся предметы, воспринимать их очертания, цветовые оттенки, читать крупный шрифт.

Педагогический эксперимент по формированию правильной ходьбы у слепых и слабовидящих детей проводился в школах-интернатах для детей с нарушением зрения г.Еревана в течение 2001-2002 учебного года. В экспериментальной группе занятия проводились на уроках физической культуры и в часы коррекции с учётом разработанных подходов, средств и методов. В контрольной группе эта работа проводилась по общепринятой методике.

До проведения обучающего педагогического эксперимента в ходе специальных исследований было установлено, что испытуемые экспериментальной и контрольной группы имели низкий уровень развития ходьбы. У них выявлены значительные отклонения от правильной постановки стоп и вертикального положения тела при естественном стоянии. Их ходьбе была характерна широкая постановка стоп, чрезмерный разворот носков и асимметричное их расположение, неравномерность последовательных шагов и т.д. Эти ошибки приводили к значительным колебаниям тела в стороны при ходьбе, несогласованным движениям рук и ног, плохой ориентировке в пространстве.

Оценивая в целом ходьбу слепых и слабовидящих учащихся экспериментальной и контрольной группы до обучающего

эксперимента, можно констатировать, что они не умеют правильно ходить и при каждом шаге напрягаются физически и психологически, быстро устают и потому стремятся меньше ходить.

В связи с этим программа коррекционно-развивающих занятий со слепыми и слабовидящими испытуемыми экспериментальной группы в годичном педагогическом эксперименте была направлена на:

- формирование осанки и правильной естественной вертикальной позы стояния;
- обучение отдельным элементам шага и прямолинейности ходьбы;
- развитие координации, ритмичности и согласованности движений верхних и нижних конечностей;
- сохранение равновесия в процессе ходьбы;
- ориентировку в пространстве;
- формирование умений и навыков ходьбы в различных условиях передвижения.

По каждому указанному направлению работы нами был составлен примерный учебный материал, раскрывающий содержание, дозировку и методические указания к их проведению. Так, для развития устойчивости отдельных элементов шага (длины и ширины, угла разворота носков и др.), прямолинейности ходьбы и сохранения динамического равновесия был также разработан примерный учебный материал, согласно которому испытуемые на 15 м. экспериментальной дорожке выполняли различные упражнения, задания и игры на развитие этих компонентов ходьбы. В зависимости от конкретной задачи исследования менялась длина и ширина последовательных шагов, угол разворота носков, линия направления, условия ориентировки и т.д. Например, при выполнении двигательных заданий на прямолинейность ходьбы испытуемым были предложены три вида ходьбы: ходьба по прямой линии, наступая на неё только правой

ногой; то же задание, но наступая на линию только левой; то же задание, но наступая на линию правой и левой ногой поочерёдно.

На следующем этапе педагогического эксперимента испытуемые экспериментальной группы выполняли задания на формирование равномерности последовательных шагов. В одном случае длина каждого шага должна была равняться 45 см, в другом — 55 см. На развитие координации, ритмичности и согласованности движений рук и ног при ходьбе испытуемым были предложены следующие специальные упражнения: ходьба, высоко поднимая колени и сохраняя осанку; ходьба с увеличенной амплитудой движений рук; ходьба в разном темпе и др.

В программу обучения слепых и слабовидящих детей ориентировке в пространстве во время ходьбы был включен учебный материал, выполнение которого осуществлялось с опорой на звуковой сигнал, остаточное зрение, на память и другие специально созданные условия, облегчающие ориентировку при движении. А с целью формирования умений и навыков ходьбы в различных условиях слепые и слабовидящие учащиеся обучались ходьбе по прямой, подъёму и спуску, по ограниченной площади опоры, с перешагиванием через предметы и др.

На различных этапах педагогического эксперимента, по мере освоения того или иного учебного материала, испытуемым предлагались различные специально составленные игры для закрепления приобретённого навыка ходьбы. Причём в этих играх слепой или слабовидящий ребёнок становился не только участником игры, но и принимал активное участие в её подготовке, проведении и судействе. Это имело для них очень важное значение, так как придавало им уверенность в своих силах, психологически стимулировало и активизировало их двигательную деятельность.

Итак, результаты проведенной работы показали, что в обеих исследуемых группах выявлены положительные сдвиги как в показателях постановки стоп и положения тела при естествен-

ном стоянии, так и в ходьбе в целом. Однако уровень развития этих показателей у испытуемых экспериментальной группы был значительно выше, чем в контрольной. Так, у слепых и слабовидящих детей экспериментальной группы резко сократилось общее количество ошибок в постановке стоп и позе стояния, изменился характер их проявлений, а некоторые из них исчезли полностью. Например, до проведения эксперимента расстояние между носками и между пятками при естественной вертикальной стойке у испытуемых обеих групп было примерно одинаковым и равнялось 20,7 и 13,4 см. После обучающего эксперимента у слепых и слабовидящих школьников экспериментальной группы эти показатели значительно уменьшились и были близки к норме или сравнивались с ними, тогда как у испытуемых контрольной группы они остались почти на доэкспериментальном уровне.

У испытуемых экспериментальной группы заметные улучшения были выявлены и в других показателях постановки стоп и вертикального положения тела при естественной стойке: уменьшился разворот стоп наружу и вовнутрь, устранена асимметричная их постановка, почти исчезли отклонения тела и отдельных его частей от осевой линии. Эти изменения способствовали равномерному распределению тяжести тела на стопы, увеличению площади опоры и устойчивости стояния. Таким образом, в результате коррекционно-развивающих занятий, проведённых в период педагогического эксперимента, постановка стоп и поза стояния у слепых и слабовидящих детей экспериментальной группы приблизилась к норме или была идентичной ей. Эти изменения не могли не отразиться положительно на акте ходьбы и манерах движений этих испытуемых.

Если до проведения педагогического эксперимента в ходьбе детей обеих экспериментальных групп отмечалась неправильная постановка стоп, неравномерность длины и ширины последовательных шагов, чрезмерные колебания тела в стороны и другие ошибки, то после обучающего эксперимента ходьба и манера

движения были улучшены. А у слепых и слабовидящих испытуемых экспериментальной группы ходьба в конце педагогического эксперимента почти не отличалась от ходьбы их нормально видящих сверстников, тогда как у учащихся контрольной группы она оставалась примерно на уровне до- экспериментальных данных.

Так, в ходьбе детей с нарушением зрения исчезла постановка стоп с поворотом носков вовнутрь, а увеличился разворот их наружу и параллельное расположение. Устранена также и разница в величинах разворота правой и левой стоп при ходьбе (рис.1). Всё это приводит к устойчивой постановке стоп при движении и уверенной походке слепых и слабовидящих испытуемых экспериментальной группы.

Из рисунка 1 наглядно видно, что в результате коррекционно-развивающих занятий, проведённых в период педагогического эксперимента, в ходьбе детей с нарушением зрения экспериментальной группы значительно уменьшилась

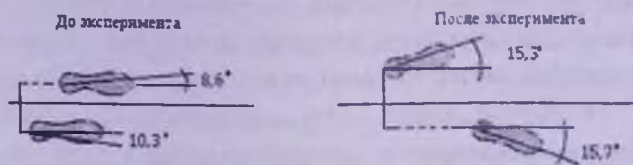


Рис.1. Изменение показателей постановки стоп при ходьбе у испытуемых экспериментальной группы

ширина шага, что привело к увеличению её длины, а следовательно и к снижению колебательных движений тела в стороны. Ходьба этих детей стала более экономичной, сократилось общее количество шагов на дистанции и время прохождения экспериментальной дорожки. В то время как у испытуемых контрольной группы улучшения в показателях ходьбы оказались слабо выраженными.

Анализ отпечатков стоп и фотографирование положения тела спереди и сбоку при ходьбе на экспериментальной дорожке

свидетельствуют, что в результате целенаправленной коррекционно-развивающей работы были значительно улучшены и показатели прямолинейности движения. Если до эксперимента испытуемым обеих групп была характерна волнообразность ходьбы, движения то в одну, то в другую сторону, то после обучающего педагогического эксперимента у слепых и слабовидящих детей экспериментальной группы она стала более совершенной, отклонения от прямой линии ходьбы были незначительны.

У этих школьников по сравнению с доэкспериментальными данными было улучшено и качество ходьбы в целом. Она отмечалась уверенностью и устойчивостью постановки стоп, активным и согласованным движением рук и ног, сохранением динамического равновесия. У испытуемых контрольной группы эти показатели ходьбы и манера движения оставались почти на прежнем уровне.

Итак, вышеизложенное позволяет констатировать, что коррекционноразвивающая работа, проведённая со слепыми и слабовидящими детьми в период годичного педагогического эксперимента, способствовала достижению положительных результатов в формировании у них правильной ходьбы. Это свидетельствует о высокой эффективности рекомендованной системы специальных упражнений, заданий, игр и методических подходов для решения данной проблемы.

Литература

1. Земцова М.И Пути компенсации слепоты в процессе познавательной и трудовой деятельности. М.:Изд-во АПН РСФСР, 1956.-419с.
2. Кулагин Ю.А. Осознательное восприятие предметов слепыми детьми: Автореф. Дисс.канд.пед.наук. М., 1954-18с.
3. Сверлов В.С. Пространственная ориентировка слепых. -М.,1951.- 152с.
4. Сеченов И.М. Избранные философские и психологические произведения. — М.: Госполитиздат, 1947.-647 с.
5. Солнцева Л.И. Развитие компенсаторных процессов у слепых детей дошкольного возраста.- М.,Педагогика,1980.
6. Солнцева Л.И. Тифлопсихология детства.- М.,2000.-249с.
7. Уфлянд Ю.М. Физиология двигательного аппарата человека. Л.,1965. - 175 с.